SISTEMA®

BLUE WAVE

SLEEP&RELAX ASSISTANT

PARA DORMIR Y RELAJARSE

DESCRIPCION TECNICA E INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

Leer esta guía le llevará menos de 10 minutos y aumentará sus posibilidades de conciliar el sueño.

1. Finalidad y principio de funcionamiento

BLUE WAVE es un "metrónomo" ligero y compacto que le enseña a tu cerebro como volver a dormirse por sí solo de forma natural.

Ayuda a superar la ansiedad, la agitación nerviosa y emocional sin fármacos ni efectos secundarios.

La dificultad para conciliar el sueño suele estar relacionada con la influencia del estrés en el sistema nervioso autónomo (SNA). Tu sistema Nervioso, regula la actividad del organismo sin la participación de la conciencia.

Tu sistema Nervioso, consta de dos partes:

Sistema simpático y Sistema parasimpático.

La parte simpática moviliza el cuerpo acelerando la actividad cardíaca, estrechando los vasos sanguíneos, aumentando la presión arterial, acelerando la respiración, dilatando las pupilas, etc. El cuerpo se prepara para una respuesta de lucha o huida.

La parte parasimpática provoca las acciones opuestas: ralentiza la actividad cardíaca, reduce la presión arterial, etc.

La liberación de algunos neurotransmisores (adrenalina y cortisol) activa la parte simpática del SNC (Sistema Nervioso Central). Esto fue útil en tiempos prehistóricos, tiempos de miedo y peligro constante, pero hoy en día está lejos de ser el caso, especialmente cuando es hora de dormir.

A las personas que tienen dificultades para conciliar el sueño a menudo se les recomienda llevar un estilo de vida más saludable y cambiar sus hábitos. Estas son cosas como hacer ejercicio, relajarse, cenar temprano, evitar ver la televisión hasta tarde y acostarse más temprano.

La dinámica de la vida cotidiana hace que estas recomendaciones sean difíciles de implementar y, en la mayoría de los casos, conducen a la toma de medicamentos. Pero estos, tienen muchos efectos secundarios incluso aunque se tomen de manera temporal o esporádica.

De todas las funciones corporales controladas por el SNC, solo la respiración puede controlarse conscientemente. Esto permite que las personas que desean quedarse dormidas puedan desactivar deliberadamente el sistema nervioso simpático.

Muchos estudios recomiendan el uso de técnicas de relajación respiratoria para tratar el insomnio. Pero, ¿qué métodos son los más efectivos y fáciles de implementar en la vida cotidiana?

Estudiamos dos prácticas: la meditación (centrar la atención en la respiración) y el yoga (pranayama), cuyos resultados han sido descritos en numerosos estudios científicos. Según estos estudios, la ralentización del ritmo respiratorio estimula el barorreflejo. Y el ritmo de 6 respiraciones por minuto y un tiempo de 4 segundos para
inhalar y 6 segundos para exhalar, resulta ser universal.

El barorreflejo se desencadena por la estimulación de los barorreceptores ubicados en los grandes vasos sanguíneos (la aorta y las arterias carótidas). Cuando los barorreceptores son estimulados por expansión en las paredes arteriales, envían una señal de que estimula el nervio vago y da una preponderancia de actividad parasimpática. Esto conduce a una rebaja de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, relajación de los músculos, calmando y adormeciendo.

La ayuda para el sueño y la relajación BLUE WAVE proporciona una solución sencilla para las personas que tienen dificultades para conciliar el sueño.

Él sistema, combina la meditación (concentración en la respiración) y el yoga (respiración lenta con concentración en la respiración diafragmática) para dormir mejor y recuperar la confianza en su capacidad para conciliar el sueño.

Lo más probable es que después de aproximadamente un mes pueda conciliar el sueño de forma independiente sin la ayuda de el dispositivo.

El entrenador de ejercicios de respiración electro-óptico BLUE WAVE ofrece dos programas:
- programa "SLEEP" - para personas con trastornos del sueño;
- Programa "RELAX" - para superar el estrés y la tension nerviosa.

BLUE WAVE contrarresta naturalmente la influencia del estrés en el sueño. Tambien es efectivo para las personas que sufren de trastornos del sueño debido a cambios en su reloj biológico (por ejemplo, levantarse en medio de la noche, trabajar por turnos, viajar de una zona horaria a otra).

2. Instrucciones de funcionamiento

Antes de usar, desembale el dispositivo. Si al recibirlo, ha estado expuesto a bajas temperaturas (en el transporte o almacenamiento), debe permanecer a temperatura ambiente durante un mínimo de una hora antes de encenderlo para evitar daños o mal funcionamiento.

2.1. Cómo funciona el asistente para el sueño y la relajación BLUE WAVE

En la parte frontal del dispositivo (fig. 1) se encuentra el proyector con LED RGB, y en la zona frontal el sensor de control del dispositivo. El dispositivo tiene dos programas: El primero es el programa SLEEP, y el segundo es el programa RELAX.

Coloque el dispositivo sobre la mesita de noche o en alguna otra superficie dura y plana cerca la cama.

2.1.1. Programa SUEÑO

Para seleccionar el programa DORMIR, toque el puntero en el área del sensor. El proyector se encenderá enseguida y se pondrá de color verde. Esto indica que la unidad está encendida.

El programa comienza con una luz azul cuyo brillo aumenta gradualmente. Cuando se alcanza el brillo máximo, la luz parpadea brevemente y se apaga gradualmente. Esto es seguido por una repetición de este ciclo con una disminución gradual en la frecuencia de 11 ciclos por minuto a 6 ciclos por minuto.

RESPIRACIÓN. Concéntrate en la luz azul que se proyecta en el techo y

sincroniza gradualmente tu respiración con ella.

Aspirar a medida que el círculo de luz se expande
exhalar después de que la luz parpadee
y el círculo comienza a encogerse

Respira profundamente con el diafragma (respiración diafragmática).

Relaja todos los músculos de la cara y el cuerpo y no te obligues a dormir.

Te quedarás dormido por tu cuenta, ya que el dispositivo de manera

automática acelera el proceso. Para ello, enfoca tu atención en la parte inferior del abdomen e intenta sentir esa parte de tu cuerpo.

Cuando enfocas tu atención en la parte inferior del abdomen y respiras profundamente, la circulación sanguínea en esa zona aumenta. En esta parte del cuerpo haces que fluya más sangre.

Podrías sentirte una sensación cálida en la zona de la cintura.

Seguidamente, la saturación de sangre de tu cerebro disminurá, lo que resulta en una actividad cerebral más lenta y te ayudará a sentirte más relajado.

Esta práctica se utiliza en la terapia de yoga para calmar el sistema nervioso y la mente y tiene un profundo efecto relajante que te ayudará a superar el insomnio.

SUEÑO. El sueño ocurrirá naturalmente en poco tiempo o poco después del final del programa. El dispositivo se apagará automáticamente después de veinte minutos.

NO ESPERES UN EFECTO INMEDIATO DEL USO DEL DISPOSITIVO. PARA LOGRAR BUENOS RESULTADOS PUEDE LLEVAR TIEMPO Y HAS DE SEGUIR LAS RECOMENDACIONES ANTERIORES.

MECANISMO PSICOLÓGICO

ESTADO DE ANSIEDAD.

La causa de la mayoría de las dificultades para conciliar el sueño es un desequilibrio en el sistema nervioso autónomo. En la ansiedad, los neurotransmisores adrenalina y cortisol le indican a tu cerebro que permanezca despierto.

RESPIRACIÓN.

Gracias a BLUE WAVE tu respiración se ralentiza y esto ayuda a restablecer el equilibrio de el sistema nervioso autónomo. La respiración lenta y profunda (unas 6 respiraciones por minuto) te ayuda a estimular el barorreflejo, un mecanismo fisiológico que te permite relajarte.

Mientras sincronizas tu respiración con las luces, repite claramente en tu

mente "INHALA" mientras inhalas y "EXHALA" mientras exhalas el aire. El tiempo que dices las palabras mentalmente debe coincidir con el tiempo que inhalas y exhalas.

Este ejercicio es para personas a las que les cuesta dejar la mente tranquila. El objetivo es distraerte con algo, lo que te hace pensar menos.

ESTADO DE REPOSO.

En unos 20 minutos estarás en un estado de reposo. Tu metabolismo se ralentizará, la liberación de neurotransmisores cesará y tu cuerpo se relajará por completo.

Serás sacudido por tus pensamientos. El sueño está muy cerca...

2.1.2. programa RELAX

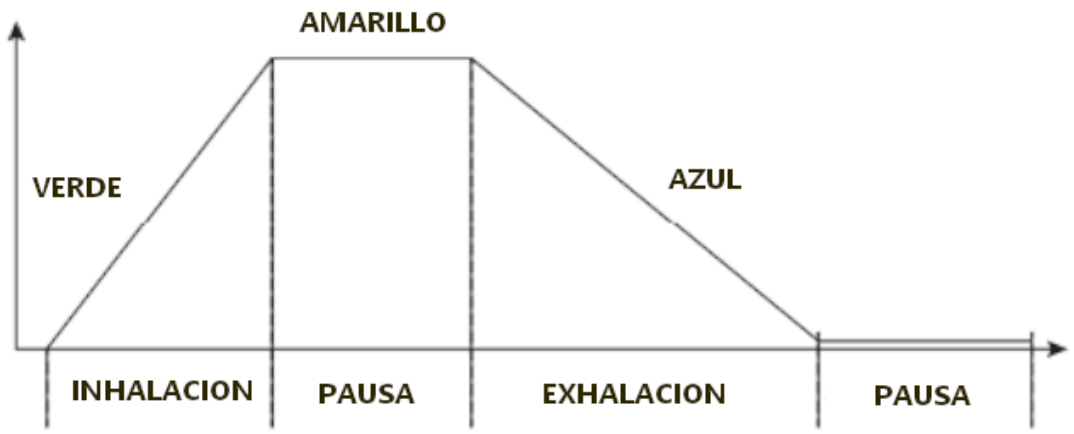
Antes de utilizar el programa "RELAX", ventila la habitación, baja las persianas o cortinas y túmbate cómodamente en el sofá o sillón.

Coge el BLUE WAVE con las manos. Toca con el dedo índice en el área de el sensor, el proyector se volverá verde brevemente. Le indica que la unidad está encendida y que las baterías están bien. El proyector se volverá azul y comenzará con el programa "SUEÑO".

Después de unos 2 segundos, toque de nuevo con el dedo índice el área del sensor. La luz verde parpadeará dos veces. Esto indica que la unidad ha cambiado al programa "RELAX".

Sosten el dispositivo con ambas manos, con el proyector hacia ti, y colócalo sobre tus muslos. Sigue la secuencia de colores.

La secuencia de colores en un ciclo del programa se muestra gráficamente en la fig. 2



Mientras la luz es verde, inhala profundamente con el diafragma. Durante la luz amarilla, conten la respiración. Durante la luz azul exhala y conten la respiración después de que la luz se apague.

Este ciclo se repite una y otra vez. El aparato se apagará automáticamente después de siete minutos.

Durante la ejecución del programa, trata de seguir la luz sin vacilar y sincroniza tu respiración con ella.

Abstraerte de tu entorno circundante. Relaja los músculos, no pienses en nada y respira profundamente.

La respiración profunda ralentiza el pulso y calma la mente. Esto conduce a la relajación del sistema nervioso.

2.2. Apague el dispositivo

Rara vez necesitará forzar la unidad para que se apague. Esto puede ocurrir si has seleccionado un programa equivocado o lo has encendido accidental.

Espere a que se inicie el programa activado. No se necesita tiempo para cargar el programa seleccionado. Después de 2 o 3 segundos, toque el área del sensor dos veces con el dedo índice. El dispositivo se apagará.

2.3. Cambio de batería

El dispositivo llega con las baterías instaladas. En la parte posterior del dispositivo se encuentra el enchufe para las baterías (fig. 3). Retire la cubierta. Usando un objeto afilado, retire (del lado del electrodo positivo) las baterías

viejas.

Coloca 2 uds. de pilas AAA nuevas de 1,5 V. En la parte inferior hay una marca de orientación y polaridad de las baterias. Ten cuidado y ten en cuenta la polaridad. Si las baterías se insertan incorrectamente, el dispositivo no funcionará.

Con las pilas en funcionamiento, el proyector LED se iluminará con una luz verde. Si las pilas están bajas, la luz será roja. Si todo está en orden, coloque la tapa y ciérrelo.

Si el dispositivo se negase a funcionar y no se apaga por sí solo. Retire una de las baterías. Espere 10-15 segundos e insértelo de nuevo. Esto reiniciará la unidad y restaurará los programas.

Las baterías de calidad garantizan un rendimiento de más de 250 programas.

En lugar de pilas ordinarias, puede utilizar 2 piezas Baterías recargables de Ni Cd (níquel cadmio) AAA 1.2V con cargador adecuado.

3. Características técnicas

Nº	Parámetro	Valor
1	Fuente de alimentación	Batería 1.5V AAA - 2 uds.
2	Consumo	hasta 10,10-3 A
3	Número de programas	2
4	Duración de los programas	SUEÑO: 20 minutos RELAJACIÓN: 7 minutos
5	Condiciones de funcionamiento	Temperatura 10 ± 40 ºC Humedad 20 ± 80%
6	Peso	70g (con pilas)

4. Contenido del paquete

4.1 SISTEMA BLUE WAVE ayuda para dormir y relajarse - 1 ud.
4.2 Batería AAA 1.5V – 2 uds. (instalado en la unidad)
4.3 Descripción técnica e instrucciones de funcionamiento - 1 ud.
4.4 Embalaje – 1 ud.

5. MANTENIMIENTO

5.1. Limpie la carcasa del dispositivo con servilletas húmedas o un paño de algodón. No utilice limpiadores agresivos, pueden dañar la carcasa de plástico.

5.2. Recomendamos guardar el dispositivo en su caja de cartón en un lugar seco a temperatura ambiente.
5.3. Si al iniciar un programa el proyector parpadea en rojo brevemente, es necesario cambiar las pilas. Deseche las baterías descargadas como se describe en el punto 6.4.
5.4. Si la unidad no se utilizará durante un período de tiempo prolongado, retire las baterías para evitar fugas de electrolitos y daños posteriores.

6. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

6.1. No deje caer el dispositivo sobre una superficie dura.
6.2 No exponga el dispositivo a la luz solar directa durante mucho tiempo
6.3. Si el aparato no es apto para su uso, antes de desecharlo debe quitar las pilas.
6.4. Las baterías son fuentes químicas de corriente y contienen metales pesados y compuestos químicos, que son peligrosos para el medio ambiente y las personas. Depositalas en los lugares para ello una vez que queden inservibles.

6.5. Al insertar pilas nuevas, coloca la polaridad como se muestra en la figura 3.

7. GARANTÍA

7.1. El fabricante proporciona un servicio de garantía de 24/veinticuatro meses

siempre que se cumplan todas las condiciones de manejo, almacenamiento y mantenimiento seguras descritas en los puntos 3, 5 y 6.

El fabricante garantiza que este producto está libre de defectos de fabricación. Y que funciona correctamente en condiciones normales de uso y está obligado por un período de 2 (dos) años a partir de la fecha de compra (Período de Garantía) de forma gratuita a reparar o, a opción del fabricante, reemplazar los componentes de este producto cuando la falla se deba a defectos en los materiales o en la mano de obra. El reemplazo es con uno nuevo o un componente o sistema revisado, a elección del fabricante, para el cual se proporciona una garantía por el mayor de los siguientes términos: el resto del Período de garantía original o 3 (tres) meses.
7.2. Durante el período de garantía, el fabricante está obligado a reemplazar el dispositivo de forma gratuita o partes del mismo en caso de defectos en su interior. En caso de reclamación, es obligatorio presentar la tarjeta de garantía del dispositivo cumplimentada. Si alguna de estas circunstancias no se respeta, la reparación del aparato corre a cargo del consumidor.
7.3. No se aceptan reclamaciones bajo esta garantía cuando el producto se daña como resultado de: uso comercial, accidente, negligencia, uso ilegal o inadecuado:

a)uso del producto para un propósito diferente al habitual y/o contrario a las instrucciones de uso y/o utilizado de una manera que no cumple con las normas técnicas o de seguridad, o muestra signos de explotación brusca y negligente;
b) uso junto con dispositivos no autorizados o componentes (incluidos, entre otros, adaptadores y/o fuentes de alimentación);
c) cualquier adaptación, ajuste o modificación del producto realizada de forma no conforme con las instrucciones de uso y soporte de producto;
d) reparación o intento de reparación por parte de una persona, que no sea el centro de servicio autorizado del Fabricante;
e)defectos y/o cambios debido a incendios, inundaciones, otros desastres naturales; o ha estado expuesto a altas temperaturas o líquidos agresivos.
f) operación o tratamiento del producto que no se corresponden con las habituales relaciones personales o familiares uso u operación fuera de las especificaciones del producto, o está dañado como resultado de la falta de rendimiento a los requisitos del punto 5 "Servicio técnico".
Las obligaciones de la garantía no se aplican a las baterías descargadas. El reemplazo de la batería es responsabilidad y gasto del Usuario.
7.4. El fabricante sólo es responsable del valor o la sustitución del dispositivo. Las garantías no se extienden sobre otras pérdidas financieras que podrían deberse al uso incorrecto del producto. El fabricante no asume ninguna responsabilidad ni garantía por productos o servicios de terceros, que pueden ofrecerse en relación con este producto. Si este producto necesita una reparación que no está cubierta por esta garantía, llame al 91 032 75 99 p a r a

a s e s o